

11.07.2022 – 16:19 Uhr

## Wandermagazin SCHWEIZ 4\_2022



### Entspannt in den Sommer

Waren Sie auch schon einmal im Flow? Sind völlig in einer Tätigkeit aufgegangen und haben dabei (fast) die Zeit vergessen? Diesen beglückenden Zustand erlebte unser Autor bei einer mehrtägigen Kanufahrt. In seiner Reportage schreibt er vom meditativen Dahingleiten auf dem Fluss, vom Rhythmus beim Paddeln, der sich erst so langsam einstellt, und dann irgendwann einfach da ist.

In den Flow, oder in Fluss kommen, kann man natürlich auch beim Gehen. Zum Beispiel bei einem Wanderhörspiel im Val Tuors, beim Spazieren an einem See entlang oder hin zu einem Gletscher.

Unsere neue Ausgabe steckt voller Ideen für den Sommer. Und passend zur heißen Jahreszeit gibt es zum Sammeln 12 Tourentipps für erfrischende Wanderungen am Wasser.

### AUS DEM INHALT

#### IM FLOW

Mit dem Kanu in drei Tagen auf dem Hochrhein von Konstanz bis zur Aare-Mündung in Waldshut. Unser Autor berichtet vom meditativen Dahingleiten.

#### DEM EIS SO NAH

Im Engadin führt der «Glacier Experience Trail» auf der Diavolezza so nahe an den Persgletscher heran, dass man wandernd die Kühle des Eises spüren kann.

#### DIE JUNGEN BÖSEN VOM OBERWALLIS

Bald steht wieder das «Eidgenössische» an. Vor diesem Fest besuchten wir Jungschwinger an einem Ort, wo man sie nicht vermuten würde: Im Oberwallis.

#### DAS MUSEUM IM FREIEN

Traditionelles Handwerk, alte Spielsachen und viele Bauernhoftiere machen aus dem Ballenberg ein Ausflugsziel für die ganze Familie.

#### WILDKRÄUTER

Wildpflanzen mit Geschmack und Heilkraft wachsen auch vor unserer Haustüre. Wer sie bestimmen kann, eröffnet Küche und Hausapotheke neue Möglichkeiten.

## GANZ OHR

In acht Hörerlebnissen erfährt man auf einer Wanderung im Bündner Val Tuors was es mit der Porchabella-Gletscherleiche auf sich hat.

## REZEPTE FÜR UNTERWEGS

Attraktive Rezeptideen für Gerichte, die sich zum Mitnehmen im Rucksack eignen.

## AUSSERDEM IM HEFT

Wandertipps zum Sammeln, Rezepte, Rätsel und das Neueste aus der Wanderwelt

Rezensionsexemplare sind erhältlich bei:

Wandermagazin SCHWEIZ

Redaktion

Tel. +41 32 626 40 24

jochen.ihle@rothus.ch

## Medieninhalte



Cover Wandermagazin SCHWEIZ 4/22. Badespass am Schwarzsee bei Blatten VS. © Schweiz Tourismus

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100003502/100892398> abgerufen werden.